

**Эти стенограммы были
сделаны студентами занятий
и должны рассматриваться
только как дополнительный
источник информации.
Пожалуйста, сверяйте
содержание с видеозаписями
для точности.**

Курс III

Прикладная медитация

Стенограмма к занятию 5. Пять проблем в медитации

Преподаватели: Максим Джабали и Ирина Кожухова



Макс. Всем привет! Как дела, ребят? Давно не виделись, целую неделю уже! Вау, спасибо всем, кто камеры включает. Рады вас видеть! Здравствуйте, Павел, Валерия, Лада! Привет! Налейте себе водички или чайку какого-нибудь. Хорошо гидрацию устраивать во время занятий. Спасибо, ребята! Привет всем! Добро! Значит, как вы уже поняли, у нас сегодня занятие номер пять. Рубикон мы сегодня собираемся с вами перейти, середину этого курса. Как вы вообще? Сложный курс или нормальный? Или волшебный? Напишите, как вам? Всё ли в порядке? Всё ли более-менее понятно? Или совсем плохо? «Отличный», «волшебный», правильно! Замечательно (*смеется*). Хорошо! Д/з небольшие. О, да, ну да. Ира, скажи что-то, мне кажется, я тебя не слышу!

Ира. Слышишь?

Макс. Хорошо, всё доступно! Ну супер!

Ира. Всем привет!

Макс. Добро! Давайте перейдём к делу тогда. Мы постараемся сегодня не затягивать. Кто знает, может быть, даже получится это занятие сделать короче, чем обычно. Но... но посмотрим, я вам ничего не обещал. Но в нашей традиции преподаватели любят говорить, что, может быть, сегодня будет занятие короче. Но всё как всегда получается! (*Макс смеется*). Я хотел начать с пары организационных моментов. Во-первых, у нас есть три группы совместного прохождения на этом курсе, и это, реально, очень здорово – ходить на группу совместного прохождения. У нас где-то хорошая посещаемость у ребят в группах, где-то не очень, у кураторов, я имею в виду, они делятся. И я должен сказать, что я все курсы проходил в группе, все 18 курсов. И по всем курсам проводил группы совместного прохождения. И мне они очень

помогают. Это... я считаю, что это супер-способ для усвоения материала, поэтому если у вас есть такая возможность, и желание будет, было бы здорово, реально, ходить на группу совместного прохождения. Если вам не походит время одной группы, перейдите в другую, во вторую или в третью. Там в разное время, в разные дни есть эти группы. Это здорово – своим голосом обсуждать домашки, обсуждать занятия с другими студентами, с вашими сокурсниками. Правда, ну в полтора, в два раза, по моему опыту, помогает усвоить материал. Это первое.

Второе. Мне кажется, уже выложили статистику или выложат скоро по успеваемости, и видно, что домашки сдаёт гораздо больше, чем контрольные работы. И мы с Ирой буквально пару слов хотели сказать, как сдавать контрольные. Может, вы... ну кто-то испугался, может быть, стрёмно сдавать эти контрольные. У вас, может быть, страх объёма, что слишком она как-то большая, эта контрошка. Или можно... ну, может, некоторые боятся, что ну прям ответы запомнить слово в слово из правильных ответов. На самом деле контрольная работа – это просто работа на запоминание. Вы можете заранее посмотреть вопросы, я не знаю, я люблю текстом прописать, то есть тренировочную контрольную работу написать для себя в блокнотике или от руки, если вам нравится, или можно в электронном виде в Майкрософт Ворде, там, каком-нибудь просто написать вопрос и ответ, потренироваться, пока у вас не получится это – по памяти их писать. И после того, как вы готовы, вы можете чистовую контрольную писать. И даже если вы её написали, и она вам не нравится, вы можете все ответы удалить и написать её заново. То есть главное – не отправлять её, просто сохранить можете, но не отправлять, поэтому не бойтесь контрольных работ.

Вообще, очень сложно и, я думаю, невозможно, если вы вообще стараетесь сдать курс, не сдать его. То есть просто таких случаев у нас не было. Бывало, когда люди списывали все домашние и контрольные работы с ответов. Мы такое не приветствуем, пишите своими словами. Во всех остальных случаях мы всегда курс засчитываем, и все получают хорошие оценки, поэтому ну просто не волнуйтесь по этому поводу, если вдруг у вас проблемы с контрольными, хорошо? Добро! Ира!

Ира. Да-а. Поддерживаю, Макс. И правда, не бойтесь этих домашних, этих контрошек. Я знаю, что некоторые люди, может быть, не очень сильно любят аналитички делать, или, быть может, кто-то из вас не до конца понимает вообще, зачем эти контрошки писать, домашки. Но, когда вы пишете этот материал, вы с ним в один день соприкасаетесь, когда на лекции впервые слышите. Второй раз вы с этим соприкасаетесь, когда вы переслушиваете лекцию, когда готовитесь к домашке. Третий раз – во время домашки, потом каким там отдельным моментом во время аналитички, когда вы размышляете о тех или иных моментах. И потом, наконец, вы пишете контрошку и после контрошки еще экзамен. И он вообще супер-легкий, тоже не переживайте на этот счёт. Но всё это построено таким образом, чтобы, правда, вы запомнили какие-то ключевые моменты. Мы помним, что ACI 3 – это супер-практический курс, и так или иначе эти списки нам стоит помнить, чтобы мы их внедряли в нашу жизнь. И когда мы их внедряем, мы, в принципе, это уже и помним, да? Как позу отстроить мы с вами говорили, как подготовить место для медитации, поэтому это помогает вам, правда, лучше изучить материал.

И мы сейчас даже, когда готовимся к лекциям для вас, мы слышим что-то даже новое для себя, мы что-то уже успели забыть. Мы что-то успели переосмыслить и в чтениях где-то для себя какие-то новые моменты открываем. Это, знаете, такой контент, он многослойный. Ты вроде один слой съел, открывается второй, второй слой съел, открывается третий, он ещё более увлекательный, ещё более интересный. Но оценить это реально можно спустя какое-то время, гораздо позже. И оборачиваясь назад, я... мой курс был как раз первый это третий курс, первый по счёту – АСИ 3, про медитацию. И сейчас, возвращаясь обратно, я думаю: «Блин, надо было вообще прям каждое тибетское слово выучить», потому что этот весь контент, он взаимосвязан, он переплетён друг с другом. И чем дальше вы заходите, тем это путешествие становится интереснее, и тем сильнее вы понимаете ценность реально каждого урока: почему он там, почему такие вопросы в домашке, почему такие вопросы в контрошке. В общем, приглашаю вас в это удивительное путешествие.

А мы с вами на занятии номер пять. Напомню, АСИ – это 18 курсов. В каждом курсе 10 занятий. Мы сегодня добираемся до экватора, мы делаем сейчас курс номер три о том, как изучить и приручить свой ум. И, помните, на первой встрече Макс рассказывал вам о ручке? И одна из классных вещей в АСИ – это то, что... это помогает вам... это такая, знаете, как программа по личностному росту, программа по духовной эволюции, которая направлена на то, чтобы мы поняли, что мир происходит из нас, а не обратно. И, возможно, это самая важная вещь для понимания, – что всё, что мы делаем, это всё потом создаёт наш мир. И это, правда, мне кажется, лучший подарок, который вы можете дать другим – это дать это понимание, что мир происходит из нас. Что мы сами создаём этот мир.

Почему я об этом говорю, почему я об этом вспоминаю? Как вообще медитация связана с этим вопросом? Понимание того, что мир происходит из нас, как правило, осуществляется в два этапа. Мы сейчас на первом, и первое – это когда кто-то вам это объясняет, вы об этом думаете, вы об этом узнаете всё больше и больше. И это называется «интеллектуальное понимание». Мы всё глубже и глубже интеллектуально понимаем, что мир происходит из нас.

Второй шаг. Как вы думаете, что же за второй шаг? И есть ли у вас догадки? Это то, о чём Геше-ла говорит прям постоянно, это видение пустоты напрямую. Это когда мы напрямую видим, что всё происходит из нас. И это может произойти, только если мы медитируем регулярно, и мы обучаемся тому, как усилить наш ум. Для этого нам нужно научиться медитировать. И мы уже говорили не раз о том, почему медитация – это хорошая идея. Мы создали своё пространство идеальное, мы сделали подготовительные шаги: и внешние, и внутренние. Мы разобрали, что сиденье определённым образом, да, в нашей восьмиточечной позе – это крайне важно. И наконец-то мы добрались до того, что мы говорим, что, собственно, происходит в нашем уме, когда мы начинаем медитировать. И любопытно, что именно в этот момент, когда мы уже сели в медитацию, начинаются проблемы, не получается просто взять, сесть и начать идеально медитировать. Хорошая новость в том, что проблемы вот уже 2000 с лишним лет у всех медитирующих одни и те же. Все медитаторы сталкиваются с одними и

У каждого
медитирующего
**одни и те же
проблемы**

Вот уже 2000+ лет



теми же проблемами. И в древних писаниях они собраны и категоризованы... (так, слайдик, переключайся). Они собраны и категоризованы в пять основных групп, пять проблем, и к ним есть восемь решений. Мы начнём на сегодняшнем занятии, на занятии номер пять разбирать первые три проблемы. ...сегодня говорить. А-а, хорошо!

Первая проблема медитации, она звучит для нас довольно привычно. Она звучит на

❁ Проблема 1

1 Лень / нежелание
медитировать сегодня

ལེལོ།
lelo



тибетском языке ЛЕЛО, но имеется в виду немного другая вещь, нежели к которой мы привыкли. Это лень – ЛЕЛО. Лень и это нежелание медитировать сегодня. А-а, знаете, это как обычно происходит? Вы такие: «Ну завтра я буду медитировать! Поставлю себе будильник на пораньше и буду активно медитировать». И вот вы слышите утром, этот будильник звонит. Вы, в принципе-то, поспали бы ещё и думаете: «Ну, наверное, не сегодня.

Может, я завтра помедитирую, как-то сегодня не тот день. И пасмурно за окном, в общем, не очень хочется». Или: «Ох! Что-то у меня живот сегодня болит, завтра помедитирую». Или... ну, это моя история: я вспоминаю: «Бли-ин, а я же должна письмо отправить. И мне надо его срочно отправить! А вдруг мне уже написали, что я его не отправила. Завтра помедитирую!»

И вот у нас обычно такой огромный список пунктов, почему нам медитировать не сегодня, а завтра. И вот это вот «сделаю завтра» – это и есть ЛЕЛО. Но, как мы знаем, завтра не наступает снова и снова. И реально каждый просто тысячелетиями, каждый медитатор должен был бороться с тем, чтобы приоритизировать эту тренировку ума перед другими вещами и перед другими препятствиями. И оно так и появляется, что я вот не хочу, не чувствую, что сегодня удачный день для медитации. Знакомо вам такое? Напишите, кстати, интересно, у кого какая самая... самая частая... самый частый предлог, что вы себе обычно говорите, чтобы не сесть в медитацию сегодня, а, быть может, завтра. Правда, интересно, у кого что это. «Да просто завтра!» – у кого-то. О-о-о, Макс пишет: «Голодный, в животе бурчит уже!» Да, понимаю тебя, Макс! Бывает. Кто-то поздно лёг, сложно проснуться, куча дел. Проспал, нет времени, усталость. Отлично!

Вот вы, кстати, пишите о сне, и это очень важная история. Наш Учитель Питер Мёртл говорит, что хороший медитатор должен высыпаться, чтобы не засыпать на медитации. И у меня так получилось, мне уже в 9:00 утра желательно быть онлайн. Какие-то дни у меня уже в 9:00 утра начинается звонок, и я понимаю, что мне на мои утренние дела нужно порядка 2 часов: проснуться, умыться, в общем, попить чаёк, помедитировать. У меня это всё занимает около 2 часов. И я попросту начала прям ставить будильник на пораньше и начала привыкать к тому, чтобы раньше ложиться. И сейчас Макс вот не очень радуется, но я пытаюсь лечь уже спать прямо в 9 вечера, чтобы высыпаться, потому что я много сплю, мне нужно много сейчас времени, чтобы высыпаться. Вот я, правда, пытаюсь где-то там пренебречь лишней серией сериальчика ради сна, ради того, чтобы потом встать пораньше. Высыпаться, встать пораньше, помедитировать и спокойно, не спеша, приступить к своим делам, чтобы не нервничать в

медитации, что я где-то что-то упускаю. Срочные дела будут всегда, более срочные дела тоже будут всегда.

И до тех пор, пока вы не поставите в приоритет медитацию и не перекроите свой какой-то график под то, чтобы так вставить прямо в свой график вот это время – «зарезервировано под медитацию», всегда будет соблазн куда-нибудь перенести, отложить на вечер, вечером тоже что-то другое происходит. В общем, это всё и есть лень, ЛЕЛО, и у этого ЛЕЛО есть сразу четыре решения, четыре антидота. И Макс о них расскажет.

Макс. Спасибо, Ир! Это правда, что лень – это первая проблема в медитации. Интересно, что вы ещё не начали, в принципе, медитировать, а лень уже является проблемой. Я имею в виду, что мы говорим о том, что сейчас мы разбираем конкретно проблему медитации, но на самом деле лень – это не совсем проблема медитации, лень – это проблема до медитации! То есть она возникает до того, как вы сели медитировать, а часто вместо того, как вы садитесь медитировать. И я бы вам предложил ближайшие, не знаю, год, два или три сфокусироваться на решении этой проблемы. Если вы вот эту одну проблему – лень медитации – преодолеете, и у вас будет регулярная медитация постепенно 20, 30 минут и так далее, вы дойдёте до часа в конце концов, тогда вы столкнётесь с остальными проблемами, которые, если честно, очень интересно решать. Но если вы не преодолеете первую проблему лени, тогда вы не столкнётесь с другими проблемами, решать будет нечего. Вы... вы узнаете и остальные проблемы, но они для вас останутся теорией. Поэтому я бы вам предложил взять этот челлендж для себя, справиться с ленью. Без медитации один час в день каждый день шесть раз в неделю невозможно увидеть пустоту напрямую, невозможно выбраться из этого мира. Поэтому для меня это был важный приоритет, я ставил себе цель медитировать один час в день, мне кажется, с 2016 года, около того, и начал я медитировать один час в день в 2022 году, спустя 6 лет. У меня этот путь занял 6 лет и...

Первая проблема – это самая важная проблема, которую нужно преодолеть. У меня, я думаю, на это ушло порядка 4 лет. Где-то 4 года я работал над тем, чтобы преодолеть проблему лени. И у всех это может быть по-разному. Но это важная проблема, это наш враг, который сдерживает нас. В бесконечном количестве жизней мы находили что-то важнее, чем помедитировать, поэтому мы здесь. Ольга пишет: «Все эти отмазки относятся и к любым другим делам». Верно. Хорошая регулярная практика медитации – это как хорошая... не знаю, хороший спорт. Вы... вы просто этим занимаетесь каждый день, ходите в спортзал или там другим спортом занимаетесь. Это... это привычка. Хорошо. А можно показать слайд с антидотами к лени?

Ира. Да. Сейчас.

Макс. Мне нравится, в нашей линии передачи выделили лень как проблему, для неё четыре антидота разработали. Всё, знаете, как... Я себя иногда ощущаю таким барашком, которого загнали в загончик, и я вот так вот иду аккуратненько, аккуратненько по конкретному маршруту. Ах. Итак, у нас есть четыре антидота к лени. Они последовательные четыре, то есть вы начинаете с первого, после первого переходите ко второму и так далее до четвёртого.

Первый называется ТИНГ-НГЕН-ДЗИН ЛА ДЕПА, можете повторить: ТИНГ-НГЕН-ДЗИН ЛА ДЕПА. И первый антидот звучит буквально так: «нам нужно найти преимущества для медитации, нам нужно найти причины для медитации».

Я был раньше консультантом по личной эффективности, по тайм-менеджменту, и мне так близок этот подход, который есть в тибетском буддизме, который есть конкретно в нашей школе Гелуг, что лень – это не то, что вам просто, не знаю, лениво. Лениво – это, на самом деле, когда вам недостаточно хочется. Я всегда привожу пример: представьте, вам предлагают – это на самом деле открытый вопрос, – вам предлагают 1 миллион долларов кэшем, но для этого нужно бросить все дела и через 2 дня быть в Африке. Но вот вы знаете: 100% вы получите там чемодан с миллионом долларов, скорее всего, это несколько будет чемоданов. Поехали бы вы?

Антидоты к Ielo



Нашли бы вы время? Или, может быть, вам было бы лениво? Напишите, вот честно, как... как вы считаете? Если для вас миллион долларов маловато, можете, ну, два или три прикинуть, что было бы. Поехали бы вы за миллионом долларов в Африку? Или вам лениво было бы? «Конечно», – Ольга пишет. Юля говорит: «Не поехала бы». Юля, если вам миллиона мало, ну подумайте «три или пять». «Поехала сразу же!» Угу.

И... И давайте так: это не обман, не спам никакой, то есть это реально. Вы уверены, и вы знаете: это правда так, вас никакая подляна там не ждет, вы реально доедете и получите этот миллион долларов. Честная сделка. Не знаю, Питер Мертл вот вам предложил или кто-то, кому вы доверяете. «Не очень поверили». Да, вот я говорю, устраняем вот это препятствие с верой. То есть реально миллион долларов. Не знаю, вот я бы вам сказал или Ира, мы вас не собираемся обманывать, я надеюсь, ни разу вас не обманули, там, случайно даже. Миллион долларов. А-а, я думаю, если вы ответили, что вы бы поехали, то это правда. Я думаю, что это правда, что вы поехали. И я не знаю людей, кому было бы лениво поехать за миллионом долларов. Хотя это в Африку, ну, блин, это реально далеко лететь, скорее всего, сутки или больше. Но многие бы полетели, скорее всего, почти все бы полетели. Почему? Потому что у нас достаточно мотивации. Никому не лениво полететь за миллионом долларов, но с медитацией не так, потому что миллион долларов.

Во-первых, там не миллион, там все богатства мира и даже больше, но они отложены во времени, мы их не видим, мы не доверяем, нам кажется, может быть, их и не будет там. И это первое, что нас сдерживает, – мы недостаточно замотивированы, поэтому нам лениво. Давайте смотреть правде в глаза. И поэтому я, как консультант по тайм-менеджменту, я всегда говорил своим клиентам, что «если вы чего-то не делаете, если у вас на что-то не хватает времени, это не потому, что вам лениво, просто это для вас не приоритет». И это достаточно честный способ.

Я стараюсь себя тоже учить. Каждый раз, когда я говорю, что мне лениво что-то делать, на самом деле я стараюсь вспомнить, что у меня просто недостаточно мотивации, это для меня не приоритет. Если я с кем-то не могу найти время встретиться, или я что-то не делаю. Не знаю... мне надо учить немецкий, по-хорошему, Ира учит, я не очень. Мы живём в Австрии, планируем тут получать документы на длительное возмещение пребывания, и мне для этого очень неплохо было бы учить немецкий, но я его не учу. Легко сказать, что мне лень, но на самом деле мне не лень, я это сч... да это просто для меня не приоритет, я считаю, что есть более важные дела у меня, чем учить немецкий язык. И это ответственность, это ответственность за свою жизнь, за своё поведение. И если вы не медитируете, первый шаг к тому, чтобы начать медитировать – это честно сказать: «Для меня это не приоритет, я не замотивирован достаточно медитировать». И... понимаете, когда вы так говорите, тогда открывается пространство для решения этой проблемы. Поэтому первое – это подумать... первый антидот против лени – это подумать о хороших вещах, подумать о том, что может быть в результате медитации. И здесь Геше Майкл, например, в своей лекции, – я её сегодня переслушивал, – рассказывает про пять путей, через которые вы проходите в медитации на самом деле. Я не буду долго на этом останавливаться, мы еще будем проходить в других АСИ курсах это.

Кто знает, кстати, какие пять путей у нас есть? Это пять путей духовной эволюции для каждого человека. Вообще, для каждого живого существа, но реально их пройти люди могут. Кто знает пять путей, напишите плюс, если не знаете, напишите минус. Это не тема сегодняшней встречи, если вы не проходили АСИ курсы до этого, вы знать это не можете, скорее всего. Первый путь называется «путь подготовки», обычно мы на... в него вступаем, в этот путь... На самом деле, это больше как этапы, они называются «пути», но они по факту этапы. И первый путь – путь подготовки. А! Путь накопления, прошу прощения, первый. Путь накопления – это когда мы... мы на него становимся, вступаем на этот путь, когда у нас случается в жизни какая-то катастрофа или что-то... какая-то серьёзная проблема: кто-то умирает часто или из наших близких кто-то. Или в нашей жизни какая-то трагедия случилась, и мы, знаете, начинаем думать: «Блин, что-то с этой жизнью не так, надо как-то отсюда искать способ выбраться». И многие, кто здесь присутствует, так или иначе... (Наташа Надуялова верно написала) вы так или иначе уже на этом пути, как минимум, потому что что-то вас привело сюда. Вы сейчас не на дискотеке, вы не в баре, вы на лекции по тибетскому буддизму, по медитации. То есть что-то вас сюда привело, вы хотите что-то узнать и выбраться отсюда.

Второй путь называется «путь накопления». И мы переходим на него, когда мы впервые получили хорошее объяснение ручки. И на пути накопления мы готовимся к видению пустоты напрямую. И на пути накопления мы на самом деле можем достичь точки, когда мы с гарантией

99% не получим более низких рождений, мы родимся человеком или, может быть, кем-то выше, чем человек, но человеческое рождение самое оптимальное.

Третий путь – «видения». Это видение пустоты напрямую. Достаточно короткий путь, короткий этап.

Четвертый – это «привыкание» к тому, что вы увидели и видели пустоту напрямую.

И пятое – «больше-не-учение», так называют просветление. Вот это пять путей, мы их будем проходить на других АСИ курсах, но Геше Майкл в своей лекции говорит, что одно из преимуществ медитации – это то, что в медитации вы можете пройти по всем этим пяти путям или этапам. Слайда нет на пять путей, это не основная тема нашей встречи сегодняшней. Я вспомнил, что я об этом хотел вам рассказать.

А есть много разных других преимуществ медитации. Как вы считаете, вообще, что вас мотивирует медитировать? Какие вы преимущества медитации знаете? Я расскажу, что у меня записано, но я бы хотел, чтобы вы написали, что лично вас медитирует... медитирует-мотивирует... а... мотивировать. Что вас мотивирует медитировать еще? Примеры, которые у меня написаны, – это что вы будете хороши в бизнесе, у вас будет лучше концентрация в бизнесе, вы можете перестать кричать на других людей или злиться, потому что у вас хорошая концентрация, вы не... не забываете о том, что мир происходит из вас. Но мне интересно, что вы пишете. «Спокойствие сознания в течение дня». Супер! Для меня это, кстати, очень важно, мне нравится быть спокойным. «Убирать лишнее из головы», «показывает правильную дорогу», верно. Николь пишет: «Состояние на весь день спокойного ума». Верно. «Изменение к лучшей жизни», – Валерия пишет, верно. Ольга пишет: «Мне нравится состояние моего ума целый день». Классно, мне нравится, что многие пишут про состояние ума. «Сознание становится ясным», – Ольга. Верно. У Иры улучшает настроение. Юлия пишет: «Возможность увидеть пустоту напрямую, состояние высокой концентрации, спокойная с детьми». Это классно, верно. Это всё классные преимущества медитации, и если вы будете регулярно медитировать, вы также сможете получить некоторые сидхи, или сверх-способности, они перечисляются в АСИ 3.

Я помню, как слушал эту лекцию и думал о том: «Интересно достаточно, что они перечисляются здесь». А я расскажу, какие меня сидхи мотивируют, сверх-способности, может быть, вас они мотивируют. Если они вас не мотивируют, подумайте, какие вас мотивируют. Одно из способностей – это то, что вы сможете читать чужие мысли. Это то, что вот в писаниях приводится, какие преимущества медитации, что вы можете получить в результате медитации. Вы начнёте видеть будущее, прошлое. Это, кстати, не такое большое прямо достижение, для этого не надо десятилетиями медитировать в пещерах, достаточно быстро вы начинаете... достаточно быстро после того, как у вас есть часовая качественная медитация, вы достаточно быстро придёте к тому, что вы сможете заглядывать в своё прошлое и будущее. И я рассказывал на некоторых вебинарах, делился своими прорывами на этом поприще. Но главное, что я хочу сказать – это реально, это, может быть, ощущается немного как фантастика, но потом... но потом вы просто сравниваете, у вас есть видение будущего, проблески. Вы видите,

что произойдёт в вашем будущем, и затем... и затем это просто происходит. И это не то, что вы себя запрограммировали, вы даже знать не знали, что это произойдёт, но это происходит. И это ощущение будущего, и это ощущается очень круто, очень круто. И точно так же с прошлым, потому что, по сути, вы приняли проект от кого-то, кого вы даже не знаете, но у этого проекта есть свои особенности.

И это здорово, также как вы помните своё детство, исходя из детства вы помните, что вам нравилось, не нравилось, может быть. Это как-то формирует вас как личность. Точно также, когда вы помните прошлые свои жизни, в частности, прошлую жизнь конкретно, это тоже даёт вам много подсказок, на какие грабли вы уже наступали и на какие вам не надо наступать.

И главное вот в этом первом антидоте к лени – это подумать: «Вау! Чего я смогу достигнуть с помощью медитации?» Я вам рекомендую составить свой собственный список: то, что вас мотивирует, и то, что, как вы считаете, вы могли бы получить с помощью медитации. Мне кажется, это здорово – иметь вот этот список преимуществ, что вы можете получить благодаря медитации. И в результате чтобы вы сказали: «Блин, я этого хочу! Мне этого реально хочется». Это **первое – ТИНГ-НГЕН-ДЗИН ЛА ДЕПА.**

Второе – ДУН-ПА. Это второе – это то, что я хочу это. То есть вы составили этот список для себя, вы понимаете преимущества, и вы говорите: «Я этого хочу».

Третье – это ЦУН-ДРУ. Вы говорите: «Я готов это сделать» или «я готов помедитировать».

И **четвёртое.** Я бы немного хотел вам рассказать, что... что это за четвёртый шаг, потому что он очень крутой. Он у вас будет, и... и это очень здорово. Он называется ШИН-ЯН, и буквально этот четвёртый шаг означает, что, благодаря регулярной практике, ваша пр... ваша практика медитации становится очень естественной, приятной, и вам ее просто не хочется пропускать. Я не знаю, напишите, было ли у вас в жизни какой-то период, может быть, месяц, два, или три, или больше, когда вы чем-то занимались каждый день. Я не знаю, может быть, это спорт какой-то, кто-то йогой пробовал заниматься. Каждый день, шесть раз в неделю – это о'кей, шесть раз в день... шесть... шесть раз в неделю – это каждый день. Я занимался футболом, я занимался бегом какое-то время, баскетболом, я занимался йогой каждый день, у меня тоже был этот период в жизни, сейчас не занимаюсь. Напишите, было ли у вас такое. Ольга говорит: «Шесть раз в неделю йогой». Николь пишет: «Плюс». Да, тоже. «425 дней подряд». Екатерина, вот это вы даёте! Я у вас буду прибежище принимать, плюс.



Вспомните вот это состояние, когда вы чем-то занимаетесь каждый день, кто-то пением занимался каждый день, кто-то, не знаю, музыкой. Я на гитаре, помню, занимался, играл каждый день, когда в музыкальной школе был. Со временем у тебя ощущае... у тебя возникает вот это ощущение, что ты хочешь это делать. Может быть, тебе даже поначалу было тяжело, но со временем ты привыкаешь к этому

настолько, к этому, не знаю, или спорту, или музыке, чем бы вы ни занимались, йогой. К тому, что тебе сложнее это не делать, чем тебе это сделать. И ваш ум благодаря медитации, если это медитация ежедневно, он становится настолько сильным, что вы себя будете реально очень круто чувствовать и физически, и ментально. И вы буквально ищите предлоги для того, чтобы больше и больше медитировать. А-а, я не знаю, даже в выходной, когда у вас выходной, вы решили: «Так, мне надо отдохнуть после медитации». Может быть, у вас есть какая-то физическая усталость или ментальная уже усталость, вы её ощущаете, вы чувствуете, что вам надо отдохнуть.

Даже в эти дни выходных вы всё равно находите предлоги для того, чтобы помедитировать, ну, хотя бы чуть-чуть, хотя бы немножко. И для всех это может быть разное «чуть-чуть», может быть, это 30-40 минут, чуть-чуть помедитировать в выходной день. Вот этот четвёртый антидот – это, по сути, ваша страховка. Когда вы достигаете четвёртого антидота лени, на самом деле, вы застрахованы от того, чтобы пропускать медитацию. У вас, наверное, всё ещё могут быть какие-то перерывы в практике, очень непродолжительные, но главное – это то, что вы настолько привыкли медитировать, что это становится вашей... это становится вашей природой, и вы не можете без этого жить. И это круто, честное слово.

Можно слайд обратно? Наша с вами задача – дойти до этого четвёртого антидота, когда тело привыкает к тому, чтобы сидеть в медитации, когда вы привыкли не пропускать медитацию, даже когда вам лениво, или когда вы себя не чувствуете, что вы хотите медитировать. Предыдущие все три антидота ведут к этому шагу. И тогда вы преуспеете в

✿ Антидоты к Ielo



медитации, будете наслаждаться этой медитацией. Вы почувствуете, что это реально круто, мне просто не хочется это пропускать. Поэтому я вам рекомендую попробовать эти четыре антидота, начиная с первого: что хорошего медитация мне может дать. Реально составьте список или подумайте об этих преимуществах. Второе – это «я хочу это», ДУН-ПА. Третье – ЦУН-

ДРУ, «я готов, что для этого надо делать? Как... Как, собственно, приступить к медитации?» И четвёртое – это вот это привыкание к медитации таким образом, что вы её просто не хотите пропускать.

Я хотел привести пример, как это... Это иногда сравнивают эти четыре шага с отношениями. Мне это нравится. И с отношениями это сравнивают следующим образом: по сути, первый шаг, вот этот ТИНГ-НГЕН-ДЗИН ЛА ДЕПА – это когда вы в кого-то начинаете влюбляться в школе. Не знаю, вспомните свою первую влюблённость в школе или в институте. Начинаете влюбляться, и буквально в своём уме вы начинаете прокручивать эти качества этого человека. Я помню, как я в Иру влюбился, я реально начал... начинал прокручивать эти качества, которые мне нравятся в Ире, что она красивая, у неё сильная логика, у неё, не знаю,

хорошее чувство юмора, потому что она смеётся над моими шутками. Я буквально, я помню как я эти качества, которые мне нравятся в Ире, я прокручивал в своей голове. И это меня мотивировало... мотивировало, не знаю, ей позвонить, написать, предложить встретиться. Вот этот первый антидот – это подумать, что хорошего вы получите. В нашем случае от медитации, но я привожу пример с отношениями. То есть когда вы влюбляетесь, вы просто естественным образом начинаете перечислять вот эти положительные качества человека, который вам нравится. У кого было такое во время влюблённости, напишите «+1».

И второе – буквально вы хотите сходить на свидание с этим парнем или девушкой. Особенно в школе, когда... или в институте вы влюбились. Конечно, мы хотим встретиться с этим человеком, сходить на свидание. Я хотел с Ирой сходить на свидание, я её пригласил на свидание. И это, кстати, третий, третий шаг, третий антидот – «я готов, что мне нужно делать?» То есть мы прикладываем усилия. Я прикладывал усилия, чтобы это свидание состоялось с Ирой. Она мне на первое свидание сказала: «Извини, я не могу прийти». Мы его перенесли, потом было второе. Я помню, как я постарался одеться получше. У меня, к сожалению, был один пуховик, основной пуховик был в химчистке, я пришёл в пуховике с пятнами, в старом. Но я всё равно, я старался, я не знаю, гольф хоть чистый надел, мне кажется. Мы прикладываем усилия, чтобы это свидание состоялось. Это третий шаг.

И когда это свидание состоялось – четвёртый шаг, в результате свидания вы начинаете встречаться, затем, может быть, вы поженитесь, и вы становитесь вместе каждый день, неразлучны. Не знаю, мы с Ирой не расстаёмся, мы каждый день обычно вместе, всё делаем вместе, и это ощущается просто естественно. Я себе очень слабо представляю, как моя жизнь должна выглядеть без Иры. Мне кажется, это какая-то была бы очень странная и неправильная жизнь.

Вот четыре шага: первый – вы в кого-то влюбляетесь и начинаете перечислять хорошие качества, второй – вы хотите сходить на свидание с этим парнем или девушкой, третий – прикладываете усилия, чтобы это свидание состоялось, и четвёртое – это то, что в результате свидания вы вместе каждый день, неразлучны, как вода. Спасибо. Это четыре антидота к медитации.

Ира. Спасибо, Макс. И теперь, когда мы нашли в себе силы преодолеть первую проблему, когда мы выполнили все эти четыре антидота к первой проблеме, у нас возникает новая проблема, новые вызовы. И по-тибетски это звучит ДАМ-НГАК ДЖЕ-ПА. И звучит это в тибетской версии немного дивно, это звучит «я забыл наставления своего Учителя». И что же это на самом деле значит? Что имеется в виду? Это значит, что вы потеряли фокус своего... со своего объекта.

❁ Проблема 2

2 Забывать инструкции =
потерять объект мед-ции

ཏཱ་མ་ནཱ་ཀ་དེ་པ།
dam-ngak je pa



Мы знаем, что медиатор – это человек...
медиатор (смеется) – медитатор! Медитатор –
это человек, который держит объект для

медитации, на котором он фокусируется. Это определение медитатора. И нам важно помнить, что нам важно выбрать правильно объект, потому что мы в итоге становимся тем, на что медитируем. Если мы много думаем о людях, которые нас раздражают, мы сами становимся раздражительными, если... ну, в общем, можно это очень долго продолжать, в общем, мы то, на что мы медитируем. И в нашем случае наш медитационный объект – это наш Учитель, его прекраснейшие качества, качества, которые нас восхищают, которые мы тоже хотим в себе развить.

И вот вы уже сидите в медитации, вы закрыли глаза, ваша поза идеальна, вы отсчитали свои десять идеальных дыханий, вы видите уже перед собой Учителя. Он перед вами сидит, вы чувствуете его запах, вы видите его лицо. И потом, знаете, так медленно-медленно вы понимаете вдруг, что ваш Учитель превращается в пончик. Поэтому на этом слайде пончик. И вы уже думаете о еде, что вы съедите на завтрак или на обед, или что вкусенького есть заточить. И вы больше не думаете о своём Учителе, потому что вы потеряли объект вашей медитации. Это и есть вторая проблема. И антидот для этой проблемы очень простой – ДРЕН-ПА по-тибетски. И это значит, что вы попросту вспоминаете этот объект. Вы обратно, с усилием, вероятно, возвращаете свой ум на объект.

Ну и, знаете, можно подумать, что надо так: быть жёстким со своим умом, сказать: «Всё! Давай! Быстро! Медитируй, садись!» Но Геше-ла говорит, что, в целом, это не очень работает, и нам важно научиться с нашим умом - договариваться, заключать сделки. Нам важно находить такие более изящные, гибкие пути, чтобы с ним договориться. Например, на примере пончика можно сказать: «Да, пончик – хорошая идея! Отличная идея – пончик. Дорогой ум, я обещаю, клянусь – получишь пончик. Но давай сейчас хотя бы десять минуточек помедитируем, ну, хотя бы пять. Ну, это же маленький, короткий промежуток времени. Ну, some op, серьёзно, давай, ты сейчас сядешь помедитируешь – два пончика тебе куплю». Потому что, ну... кто любит жёстких боссов? Ну никто. Никто не любит, когда вам там приказывают что-то или указывают, как вам делать, но нам всегда приятно, когда это так красиво, элегантно приходит. Знаете, вот надо обхитрить, прям соблазнить свой ум, он получит пончик, вы получите фокус в медитации. И это был второй... вторая проблема медитации, и второй антидот к ней.

И мы отправляемся к **третьей проблеме**. Третья проблема состоит из двух частей, называется ЖИН-ГУ и ГЬЮ-ПА. Вы тоже можете повторить: ЖИН-ГУ и ГЬЮ-ПА. И это, знаете, как такие два разные полюса. С одной стороны, это или очень притуплённый такой ум, сонливый ум или, наоборот, такой беспокойный ум, постоянно тревожный ум. И в древних писаниях это символизируется слонем. Вот этот сонливый, знаете, как такой слон, огромный,

Проблема 3

3

Мент. притупленность

Мент. беспокойство



ཤེས་བཞིན།
sheshin

неповоротливый, медленный. Или беспокойный ум, он символизируется обезьяной, которая мечется туда-сюда, с ветки на ветку. И вот наш ум, он или в том, или в другом состоянии находится. И мы всё время пытаемся найти какой-то баланс. И это не только происходит, когда мы медитируем, это, в принципе, в любой нашей деятельности проявляется, даже когда мы какой-то фильм смотрим, который нам нравится. Вы понаблюдайте, как это иногда бывает.

И классический антидот к этой проблеме, противоядие, мы можем сказать, к этой проблеме, это ШЕ-ШИН, ШЕ-ШИН, тибетское слово. И это, знаете, что-то вроде такой пожарной сигнализации, такой сигнализации, которая: «Аларм! Аларм! Аларм! Не то состояние ума! Не то состояние ума!» И здесь тибетцы вообще очень удивительно сделали, потому что... ну, вы дальше увидите, мы будем дальше говорить о следующих, вы проведёте эту параллель, о следующей проблеме и антидоте. Но здесь вот этот ШЕ-ШИН, его функция, его зона ответственности – не починить сонливость или беспокойство, а просто сделать этот аларм, тревогу, сигнализацию вот эту, забить тревогу.

И, фактически, мы взращиваем в себе новую ментальную функцию. И это реально вызов, потому что это такое новое состояние ума, которое должно обнаружить, что что-то пошло не так. Знаете, ещё можно представить, как будто какая-то часть ума, маленькая, смотрит на весь остальной ум: чем же там этот ум озабочен, чем он занимается? Он сфокусирован на объекте медитации или уже находится в каком-то другом состоянии? Такой контролёр, ещё можно сказать. В общем-то, попытайтесь взрастить в себе этот ШЕ-ШИН, эта сигнализация должна срабатывать, такая «виу-виу-виу», когда что-то идёт не так. И для данной проблемы это вот такое... это не решение проблемы, но это... ну, скажем так, это такой антидот в рамках этой проблемы.

Макс, расскажи. Мы сейчас поговорили о том, что у нас есть... бывает или слишком беспокойный ум или, наоборот, притуплённый. Расскажи про виды притуплённости.

Макс. Спасибо, Ира. Есть разные виды притуплённости, это правда. И это то, с чем вы будете работать в своей карьере медитатора. Мне кажется, это то, о чём мы будем сейчас говорить, это пригодится вам в каком-то будущем, когда вы справитесь с ленью, когда вы справитесь с этой проблемой забывания объекта медитации, когда ваш ум просто куда-то уходит и всё, знаете, как в дверь вышел, и больше ваш фокус не вернулся. И тогда мы начинаем работать над ментальной притуплённостью или над ментальной вялостью и ментальным беспокойством. И у него есть разные формы, у притуплённости.

Первая есть грубая... это грубая притуплённость. Это когда вы просто засыпаете во время медитации, то есть вы садитесь... Не знаю, был ли... есть ли здесь те, кто засыпали в медитации? Питер Мёртл рассказывал, что он засыпал в медитации. У нас есть одна хорошая подруга и наша, собственно, коллега и студентка, преподаватель АСИ. Она тоже рассказывала, что засыпала в медитации,

● Проблема 3

3	Мент.  притупленность	• явная = грубая • скрытая = тонкая
	Мент.  беспокойство	• явное = грубое • скрытое = тонкое

даже начала... даже научилась, как это – заснуть на подушке, прям сидя в медитации. То есть грубая, грубая притуплённость – это когда вы реально заснули, или... или что-то очень рядом с этим связано, когда вы вообще не можете медитировать.

У меня такое бывает, когда я, например, я, вообще, ну плохо очень спал, я сажусь, и у меня ум... ну вот я пытаюсь сфокусироваться, но я ловлю себя на том, что я вообще в другом месте или в другое время, и я не контролирую никак, на чём я фокусируюсь. Это и есть такая грубая-грубая притуплённость.

Есть и другой вид притуплённости – более тонкая. Это когда вы помните объект, ваш ум остаётся на объекте, но нету ясности, нету ясности этого объекта. И, на самом деле, это качество ума, это не качество объекта, на котором вы фокусируетесь. Нет ясности в уме, и поэтому мы стараемся зафиксировать свой ум на объекте, чтобы он никуда не уходил, и после этого мы стараемся буквально навести резкость, мы хотим добавить ясности.

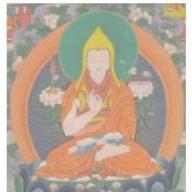
● Проблема 3

3	 Мент. притупленность (= вялость)	• явная = грубая есть фиксация, нет ясности • скрытая = тонкая есть фиксация и ясность, но нет интенсивности
	 Мент. беспокойство	• явное = грубое • скрытое = тонкое

Кажется, слайд есть на эту тему, который Ира опять чудесный подготовила. Ира, такие чудесные презентации ты готовишь, спасибо тебе большое.

То есть когда у нас нет фиксации, мы просто можем потерять объект, начать думать о пончике или ещё что-то. И в этот момент нам нужно применить антидот из второй проблемы, то есть вернуть объект медитации. Нету ясности – это когда вы фокусируетесь на объекте... Я не знаю, мне очень нравится эта картинка, которую Ира подготовила, потому что для меня это точно так же и ощущается. Вы, например, можете сфокусироваться на своём Учителе, но вы... как бы он перед вами находится, вы это как-то ощущаете, чувствуете, но... но вы его не видите. Вы не видите его глаза, вы не видите, во что он одет, вы не видите, не знаю, как уши его выглядят, какого цвета волосы. Просто вот вы чувствуете, что, не знаю, что кто-то там есть. Это фиксация, но без ясности. И вот здесь есть вот эта тонкая... здесь есть вот эта явная притуплённость. Есть фиксация и явная притуплённость.

 Нет фиксации Применить антидот проблемы 2	 Есть фиксация, но нет ясности явная! притупленность
---	---

 Нет фиксации Применить антидот проблемы 2	 Есть фиксация, но нет ясности явная! притупленность	 Есть фиксация и ясность, но нет интенсивности скрытая притупленность!
---	---	---

Самое интересное начинается дальше. Самой большой проблемой, самой большой проблемой... самый большой враг, оказывается, медитатора профессионального, это когда есть фиксация и ясность, вы видите достаточно чётко своего Учителя или какой объект у вас, вы фокусируетесь, но у вас нет интенсивности. Эта интенсивность по-

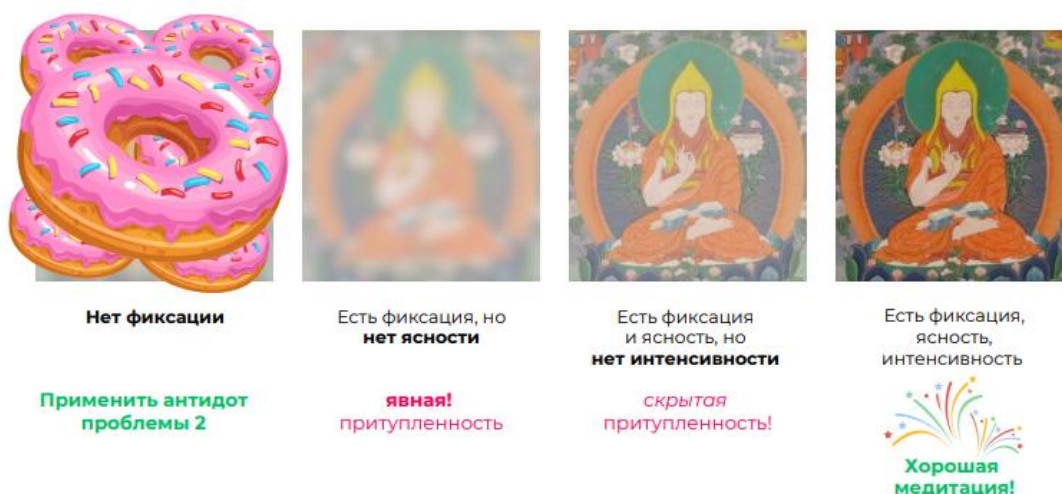
тибетски называется НГАР. Можете за мной повторить: НГАР. Это самый большой враг каждого профессионального медитатора, когда вы уже можете удерживать свой объект, своё внимание на объекте, у вас есть ясность, но нет интенсивности.

Что мы хотим от нашего ума? Мы хотим фиксацию с ясностью и интенсивностью. И это означает... Есть пример с чашкой, мы дойдём, вот здесь (*показывая на слайде*) есть ясность, интенсивность и фиксация. Ира, расскажи, в чём... как ты сформулировала разницу между второй и третьей картинкой. Цвета более насыщенные?

Ира. Да, видишь, на второй более насыщенные цвета.

Макс. На третьей.

Ира. Да-да, на последней.



Макс. Да, то есть вы так можете для себя и запомнить: первое – это когда у вас есть фиксация, но нет ясности, у вас картинка заблюрена, то есть вы... как пикселями всё, вы не видите детали. Но это качество ума, мы помним – это не качество объекта, это качество ума. Второе – это есть фиксация и ясность, но нет интенсивности. Это когда вы видите детали, ваш ум зафиксирован, но – мы сейчас ещё поговорим о том, что такое НГАР, – нет этого НГАРа, нет интенсивности. И последнее – это и есть фиксация, ясность и интенсивность. Это то, что мы называем «хорошая медитация», это то, к чему мы стремимся.

Есть пример с чашкой, который мне очень нравится, три варианта этой фиксации. Фиксация, просто сама фиксация – это просто как держать чашку. Второе – фиксация с ясностью. Это когда мы держим чашку

3 варианта фиксации

Фиксация — это как держать чашку

ཇན་ཅཱ།
necha

Фиксация с ясностью соответствует держанию чашки расслабленно

ཇན་ལྟ་ཅཱ།
selcha

Фиксация одновременно с ясностью и интенсивностью — это как держать чашку крепко

ངར་ཅཱ།
ngarcha



расслаблено. И третья фиксация одновременно с ясностью и интенсивностью – это как держать чашку крепко, не слишком крепко, достаточно, чтобы она у вас не выскользнула из рук. Потому что с ясностью, это когда фиксация с ясностью, это когда вы чашку можете уронить в любой момент, она может реально уйти в любой момент. И вот этот пример с чашкой, вы можете его запомнить, на примере него достаточно хорошо вспомнить и запомнить, как это работает.

Фиксация – это НЕ-ЧА по-тибетски, фиксация с ясностью – СЕЛ-ЧА и фиксация одновременно с ясностью и интенсивностью – это НГАР-ЧА. Видите, вот это НГАР, вот этот корень НГАР, он есть в каждом слове с интенсивностью, когда фиксация с ясностью и интенсивностью, там есть интенсивность. Я хотел бы рассказать подробнее, как это ощущается, когда у вас есть интенсивность. В моей медитации у меня нет обычно интенсивности, это, реально, бывает не так часто, как мне бы хотелось. У меня есть фиксация, я... обычно мой ум не блуждает нигде, часто у меня есть ясность: я могу достаточно четко представлять то, на чем фокусируюсь. Но с интенсивностью у меня очень и очень большие проблемы, она у меня бывает не так часто. Но я бы хотел рассказать вам, как она ощущается, чтобы, когда она у вас будет, вы знали, что это, и сравнивали потом каждую медитацию с этим ощущением, есть у вас эта интенсивность или нет.

Питер Мёртл приводит пример, что это когда вы слушаете любимую часть своей любимой песни. Вот эта интенсивность, она так ощущается. Или вы смотрите свой любимый фильм, и вы в этот момент полностью на этом сфокусированы. Это и есть интенсивность. Я сегодня слушал лекцию Геше Майкла 93-го года, и он – мне так понравился этот пример, – он говорит, что в некоторых... иногда приводит в качестве примера интенсивности вашего Учителя, одного из ваших Учителей, который вам нравится. Он вам помогает, но это не то, чтобы, может быть, этот Учитель перевернул вашу жизнь. Ну, такой Учитель, который, не знаю, вы к нему хорошо относитесь, но не то, что у вас есть к нему какие-то глубокие чувства или что-то в этом роде. И затем, может быть, со временем вы оказываетесь в одной комнате. И там классически говорится, что у вас нет веры в этого Учителя, то есть там сравнивают это с верой. Вы как бы верите в этого Учителя, вы ему доверяете, но не то, что вы готовы с крыши ради него сойти. Я шучу, но это тоже пример из писаний.

Есть мудрецы в древних писаниях, которые и правда сходили с крыши, и потом их Учителя тела собирали обратно воедино. Это такие экстремальные примеры. Мы через это проходить не будем, но тем не менее. У вас есть вера в Учителя, но не такая прям глубокая. И затем внезапно... вы находитесь в одной комнате, и затем внезапно, в одно мгновение, может быть, на десять секунд или на двадцать секунд у вас возникает вот эта глубочайшая вера в этого Учителя. И это может быть... ощущаться, как какая-то вспышка глубоких чувств, я от себя добавлю: вы можете расплакаться, или вы можете на колени упасть к стопам этого Учителя. И это ощущается как огромная, глубочайшая любовь. Вот эта глубокая вера, она вот так ощущается.

И я добавлю немножко не из писаний, то, как ощущается интенсивность в медитации. Это, реально, ощущается, как вот эта очень глубокая любовь, может быть, когда ребенок рождается, и вы его видите в первый раз, в первое мгновение. У моего хорошего друга родился

ребенок буквально пару недель назад, и на прошлой неделе я с ним общался, и он мне рассказывал, как он ощущал, когда он впервые увидел свою дочку. И я думаю, что это ощущается именно так. Это когда у тебя есть интенсивность. Это ощущается так, когда вы не можете отвести взгляд, когда дыхание почти замирает. Может быть, это когда первый поцелуй в школе, я думаю, это ощущается так интенсивно.

Органы чувств притупляются, вы теряете ощущение времени. Интенсивность в медитации, это когда... знаете эту... помните эту рекламу йогурта? ««Данон» – и пусть весь мир подождет». Когда вы эту первую ложку йогурта, не знаю, у меня с голубикой, кстати, у нас есть йогурты, хорошо, что я вспомнил. Вот вы первую ложку этого йогурта съедаете, может быть, своего любимого – это интенсивность. Вы её не перепутаете ни с чем на свете, я вам гарантирую, когда у вас будет интенсивность в медитации. И поначалу... я не знаю, я могу медитировать достаточно долго, больше двух часов, но не каждую медитацию у меня есть интенсивность. Те медитации, когда есть, она обычно очень короткая. И эту интенсивность мы стараемся развить, мы стараемся сознательно над ней работать. И она ощущается так, что у вас реально открывается рот практически, настолько это круто. Вот так может хорошая медитация выглядеть. Если вы просто сядете, будете думать ни о чем: «Пусть все мысли остановятся» – ничего и никогда не произойдёт.

Питер Мёртл говорит, что вам нужен объект медитации. Мы говорим: «Это Учитель. Это высший объект, потому что он постепенно будет вас обучать». И если вы превзойдете проблемы потери объекта, когда мы не будем думать о своём завтраке, о пончиках, как у Иры было на слайде. Вторую проблему когда мы превзойдем, у нас есть Учитель в уме, но мы не полностью сфокусированы, немного притуплены. Мы не медитируем, на самом деле, нет медитации, мы просто думаем об объекте очень вялым образом. Предполагается, что вы будете работать интенсивно. И «интенсивно» означает, что у вас нет тонкой вялости, и вы полностью сфокусированы на объекте. И это недостаточно – просто иметь объект в уме, фокусировку на объекте даже с ясностью. Вам нужно очень ясное хорошее сознание, которое на нём сфокусировано, очень интенсивный фокус на объекте медитации. И тогда это хорошая медитация. И когда у вас есть это ощущение, что «и пусть весь мир подождёт», на 100% вы буквально растворяетесь в объекте, и больше ничего не существует: только вы и то, на чём вы сфокусированы, даже вы растворяетесь, даже ощущение себя растворяется – тогда это интенсивность. Что ж, мы и вправду заканчиваем раньше. Ира, это тебе подношение. *(Смеется)*.

Каждый человек в течение сотен лет, который пытался медитировать, сталкивается с одними и теми же проблемами. С этими. С этой пятеркой, великолепной пятеркой, или я бы её назвал отвратительной пятеркой. Первое – это то, что я не хочу медитировать, мне лень. И у этого есть четыре антидота: я знаю зачем, я хочу медитировать, я медитирую, я действую, и в результате у меня получается вот эта лёгкость регулярной практики. Второе – это то, что мы забываем инструкции, теряем объект медитации. И с этим помогает вспоминание. И третье – это, на самом деле, наша самая большая проблема – это ментальная притупленность и ментальное беспокойство. Бдительность нам с этим помогает, и в результате бдительности мы начинаем предпринимать конкретные действия, которые убирают ментальную притупленность

и ментальное беспокойство. Четвёртую, пятую проблему мы разберём на следующем занятии и ещё раз поговорим о разнице между тонкой и грубой вялостью, между беспокойством.

И серьёзно, неважно, на каком этапе вы сейчас в медитации, если вы учитесь медитировать потихоньку, наращивайте свою способность. Мне нравится способ добавлять одну минуту в неделю от Геше Майкла. Мне кажется, это классный способ: начинать с 10 минут, добавлять одну минуту в неделю по воскресеньям, например, или по понедельникам. Когда у вас есть время, поэтому суббота или воскресенье лучше. Вы за год можете добраться до часовой медитации, но вам нужно превзойти лень для этого. Нужно начать медитировать каждый день.

Ира. Ну и как сказал Макс, это, как правило... это как тренировка, да? Мы где-то можем в зале или где-то ещё тренировать наши мышцы, здесь мы тренируем наш ум. И когда это входит в привычку, нам больше не нужно прикладывать для этого усилий. Но вот эти усилия до того, чтобы всё-таки это стало привычкой, важно выработать. Потом, когда вы привыкнете к этому, это просто будет в вашей жизни. Вы будете... ну, не знаю, не помедитировал утром, ощущается, как будто зубы, например, не почистил, да, чего-то не хватает. Кто-то, мне кажется... не помню кто, но в рамках тоже этих курсов, кто-то приводил пример, что вышел на улицу, не помедитировав, ну как будто какой-то голый вышел, ну вот что-то не хватает. И когда вы к этому привыкнете, это просто станет вашей частью жизни, это будет всё больше и больше развиваться, вы всё больше, больше будете чувствовать преимущество от этого.

Не знаю, люди вам будут говорить: «Вау! Ты такой спокойный в стрессовых ситуациях» или «Вау! Ты такой сосредоточенный, у тебя такой классный фокус. Ты можешь работать над этой задачей, пока, там, дети кричат». И вы начнете получать реально бенефиты, преимущества от этого. Вы сами не заметите, как ваша медитация уже – о! – 40 минут, может быть. Может, уже 45, и у вас уже ноги не затекают, и сидится классно, и хочется всё дольше и дольше в этом оставаться. И знаете, это правда, как по экспоненте потом начинает идти. Самое сложное – это начать и привыкнуть к этому, но потом это развивается чрезвычайно быстро.

Я помню, у меня очень долго был этот порог в 25 минут, когда я по ноге затекшей понимала: «О, прошло 25 минут» (*смеется*). Значит, всё, ещё чуть-чуть и больше я сидеть не смогу, потому что она просто сейчас отпадет. Но потом сами не замечаете, как прошло 30 минут, а нога ещё не болит, она начинает болеть позже, а потом – хоп-хлоп – она вообще не болит. У меня, реально, сейчас не затекают ноги, не затекает спина. Это удивительно. Я могу наслаждаться медитацией. И... ну, знаете, когда мне... когда я слушала этот курс, или когда мы обсуждали какие-то потенциальные преимущества, когда наши Учителя делились преимуществами или какими-то достижениями, я думала: «Ну, ладно, это у них, а у меня-то что? Мне придётся ещё лет 10 страдать, пока у меня, там, начнётся медитация часовая».

В общем, не думайте так, это приходит гораздо быстрее, но попытайтесь пройти этот первый порог, и потом с вами, правда, начнут происходить удивительные вещи. Вы сейчас можете в них не особо-то верить, думать, что это не о вас или что надо очень долго ждать. Но они реально начинают происходить, и перед вами потом открывается путь, и вы думаете: «Вау!

Так они же всё правильно говорили! Так и есть!» И в это сложно поверить вначале. Я помню своё отношение к этому, но, пройдя этот путь, вы поймёте, о чём мы тут говорим. Привыкнув хотя бы медитировать регулярно, 100% гарантия – вы поймёте о чём это, и почему все так хотят медитировать.

Макс. Да, хорошо. Мы вас хотели с Ирой пригласить на мероприятие. Его будет проводить, собственно, Питер Мертл. Сейчас я покажу экран. Это медитация «Ламрим, или мандала шагов к просветлению». Это медитация, которую, по сути, мы будем проходить... основа этой медитации на занятии номер семь и восемь. То есть это и есть Ламрим-медитация, которая подразумевается, поэтому полная эта медитация будет в нашем «Клубе медитации». Вот эта медитация «Ламрим, или мандала шагов к просветлению», Питер Мертл ее презентует, расскажет о ней 27 октября в 6 по Европе, 19 по Киеву и, наверное, по Москве это будет уже 20. Мне кажется, переводят время в это воскресенье. А! Это будет завтра! Завтра ещё не переводят время. Да, завтра, поэтому если у вас есть возможность прийти, – приходите. Мы поделимся ссылкой на регистрацию.

Если у кого-то она есть под рукой, можете её прислать в чатик. У меня, я не знаю, она есть или нет, но я сейчас поищу. То есть это будет презентация этой медитации, вы сможете потом её в полной версии пройти, это, реально, просто нереально крутая медитация! Я читал, что мы собираемся, ну... в каком формате её передавать, и я не поверил буквально. Но, это... у меня слов нету... (*Смеется*). Вот, я прислал ссылку. Спасибо, Наташ, тоже за ссылочку. Приходите.

Если у вас есть вопросы, я думаю, мы могли бы выделить чуть-чуть совсем времени ответить на них, я видел некоторые в чате. (*Читает вопросы*) «Будет с переводом?» Да, будет с английского на русский перевод. Юлия спрашивает: «Как же развить интенсивность, просто продолжать медитировать?» Юля, ну, во-первых это здорово – знать, что интенсивность – это вообще-то то, что здорово, чтобы у вас было. Я бы сказал, что сдавайте 18 курсов АСИ, и мы поговорим с вами об этом более детально и подробно. Для начала вам надо преодолеть лень – первую-первую-первую проблему.

И вам спасибо, если у вас есть ещё какие-то вопросы, у нас есть совсем чуть-чуть времени на них ответить. «Благодарю за занятие!» И вам большое спасибо, ребята, за внимание, за то, что ходите на занятия, это круто! И мы сегодня, на самом деле, общались с организатором АСИ в Болгарии, куда мы собираемся с Ирой поехать в следующем году, поэтому мы там начнём АСИ 1, планируем три курса в год проводить. Это будет и вживую, и онлайн-трансляция. Но если у вас есть возможность приезжать вживую, то это... это супер – познакомиться и вместе потусоваться. Спасибо большое вам. Ира, хочешь что-то сказать в конце?

Ира. Спасибо тебе, Макс, за классные примеры, за вдохновляющую речь о потенциальных возможностях!

Макс. У нас вопрос от Николь. Ира, хочешь ответить?

Ира. Так, Николь спрашивает: «Медитация под голос – это как подготовительный этап? Правильная медитация без сопровождающего и без звука?» В целом, я попыталась записать вам

эти семь шагов, чтобы у вас было понимание, как это можно делать. Вы можете какое-то количество раз послушать эту запись, запомнить, какая последовательность, и дальше пускай ваш голос в вашей голове играет в нужном для вас темпе, в нужной для вас скорости. После того, как вы запомните последовательность, нет необходимости делать это с голосом. На мой взгляд, в целом, все медитации лучше делать сосредоточившись, без наушников, без записей. В общем, то, что в английском языке называется *unguided meditation*, но по вашему сценарию, ну точнее по сценарию, который вы уже запомнили, который прошли, помните как делать.

Но бывают разные медитации, не всегда легко сразу и быстро запомнить, на что медитировать вообще, да? Иногда намного легче включить Учителя и послушать, пройти этот путь с ним. Мне нравится медитировать под голос. Я обычно начинаю под голос, когда я запоминаю, я медитирую самостоятельно. Плюс вы можете, когда вы делаете это самостоятельно, развивать это, что-то добавлять. Это тоже такой творческий процесс внутри медитации. А ты что, Макс, думаешь? Я знаю, что ты любишь сразу хардкор – выучить на память и погнажи.

Макс. Да, мне кажется, я не лучший ответчик на этот вопрос, потому что я достаточно категоричен. Мне кажется, что медитация под голос, ну это так... ну... ну недельку можете поделать медитацию под голос, но потом надо делать без голоса. Но я попросил Иру ответить, потому что я знаю, что она чаще под голос медитирует, у неё менее категоричная позиция на этот счёт, более демократичная, я думаю.

Ира. Ну музыку... вот, спрашивает Елена, можно ли делать медитацию под музыку или звуки природы? И я бы музыку и звуки природы не включала бы, это может успокаивать, но было бы здорово, если бы вы научились успокаиваться благодаря дыханию. Бывает так, что у нас бывают самые разные дни и десяти дыханий не хватает, можно сделать ещё один цикл из десяти, ещё один. Ну, у меня в некоторые дни это занимало немалую часть медитации, пока я просто сосредоточусь, и это был не один цикл, а ряд циклов. Но под музыку или звуки природы я бы не медитировала. Более того, если я просыпаюсь позже, и за окном начинают ездить машины или соседские дети отправляться в школу, у меня есть беруши, я пытаюсь изолировать себя от звуков, чтобы ум не цеплялся за какие-то звуки вокруг.

Макс. Поддерживаю. Ольга спрашивает: «Как понять, на что надо медитировать?» Я бы сказал классический ответ, которому нас научил Питер Мертл и Мария Мертл: это то, на что вам скажет медитировать Учитель. Кто ваш Учитель по медитации, вам самим надо определиться, тут мы с Ирой вам не особо поможем.

Лада спрашивает: «Как справиться с монотонностью? Когда медитация регулярная, регулярность вызывает сложность, ощущение однообразия». Лада, вы на верном пути, продолжайте. Это один из этапов медитации, когда она вызывает... не знаю, ну, не вызывает энтузиазма, вам как-то скучновато. Нам надо продолжать делать медитацию. И хороший показатель к тому, что медитацию можно менять – обычно это может быть 3-6 месяцев – это то, что у вас случился прорыв какой-то благодаря этой медитации, вы влюбились в неё, вы не хотите никогда больше делать другую медитацию. Вот в этот момент можно переходить к

следующей медитации. Пока этого не произошло, я бы определённо продолжал. И у меня со многими медитация такое было, что они реально, ну, монотонные, скучные, неинтересные. Мы продолжаем.

Ира. И не стоит менять объект медитации слишком часто, имею в виду, что не стоит неделку эту медитацию, неделку другую. Мне кажется, лучше выбрать одну какую-то медитацию и правда побыть с ней, походить с ней на свидание длительное время.

Макс. Точно. Спасибо большое, ребят. До встречи через неделю, у нас с вами будет шестое занятие. С нетерпением ждём встречи! Делайте домашки, приходите на разборы. И с теми, кто собирается познакомиться с медитацией «Ламрим», увидимся завтра на встрече с Питером Мёртлом. Я там тоже буду.

Всем хорошего дня! Пока-пока! Спасибо за занятие.

**До встречи на
следующем уроке!**

PS Делайте
домашки!<3

